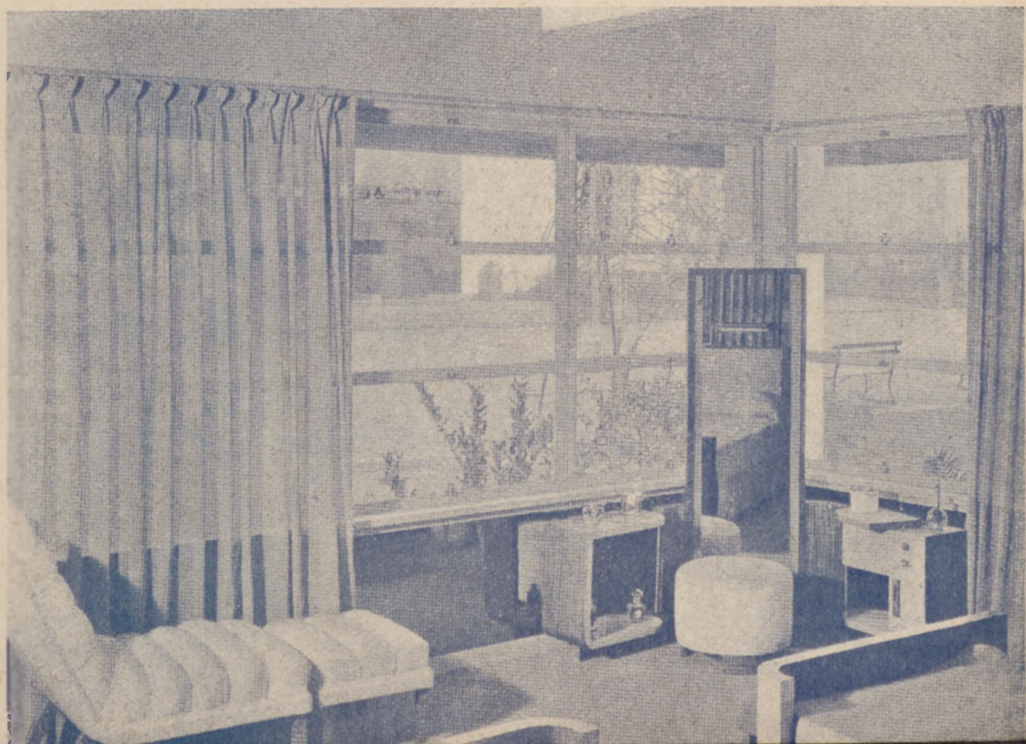
Pani domu

Dwutygodnik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Wartości wychowawcze gospodarstwa domowego. Codzienne rekordy zdrowia. Jak czekać, skoro musimy? Moda. Gotowalnia-toaleta pani. O wekslach. Gorące kolacje—przepisy. Pranie i czyszczenie niepalną benzyną

12



Cena 70 gr

Rok IX 1-go listopada 1935 Nr. 12.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Marja Strasburger

Przyjrzyjmy się wartościom wychowawczym gospodarstwa domowego

W dziele Spencera „O wychowaniu fizycznem, moralnem i umysłowem" znajdujemy następujące znamienne zdanie:

„Gdyby dziwnym zbiegiem okoliczności potomność nie odziedziczyła po nas żadnego śladu cywilizacji, oprócz stosu naszych książek i ćwiczeń szkolnych, wielkiem byłoby zaiste zdziwienie przyszłego historyka, który wśród tych książek i papierów nie znalazłby najlżejszej nawet wzmianki o tem, aby uczniowie mieli kiedyś skolei zostać rodzicami i wychowawcami. — Rozumiem, pomyślałby ten historyk, był to zapewne kurs nauk dla bezżennych. Widzę, że w wychowaniu tem zwracano uwagę na wiele rzeczy, szczególnie zaś uwzględniano pracę i twórczość innych narodów, lecz nie znajduję tu żadnej wzmianki o sztuce wychowania dzieci. A jednak ludzie ci nie mogli być aż tak głupi, aby wcale na przedmiot takiej doniosłości nie zwrócić uwagi. A więc był to zapewne kurs nauk dla kandydatów do jednego z ich klasztorów."

Powiedzmy sobie otwarcie, że od czasów Spencera niewiele zmieniło się w stanowisku naszem do tych zagadnień. Być może, że przyczyny tego należy szukać w historycznem kształtowaniu się stosunków. W przeszłości zajmowanie się sprawą przygotowania młodzieży do życia rodzinnego zgoła nie było potrzebne. Życie rodzinne było bliskie, autorytet rodziców wielki, a dom rodzinny był terenem spełniania wszystkich czynności koniecznych do życia, był miejscem produkcji wszystkich przedmiotów codziennego użytku. Tam więc kształcenie gospodarcze i rodzinne młodzieży odbywało się niejako automatycznie na drodze tradycji i specjalne kłopotanie się o środki i metody tego kształcenia było zbyteczne. Warunki istnienia zmieniły się jednak dzisiaj. Dom rodzinny przestał być warsztatem, przygotowującym młodzież do przyszłych zadań w rodzinie. Trzeba ją więc przygotować do nich na innej drodze.

I to nietylko dziewczęta. Chłopiec również przeznaczony jest do tego, aby żyć w rodzinie i dla niej pracować. Stąd wynika prosty wniosek, że musi także czuć się odpowiedzialnym członkiem rodziny, odpowiedzialnym nietylko za jej byt materjalny, ale i za nastrój, za współżycie, za wpływy, którym podlegają dzieci, za organizację prac domowych i sprawiedliwe rozłożenie ciężarów. Aby jednak z tych ciężarów zdawać sobie sprawę i umieć je ocenić, czynności gospodarcze nie mogą mu być obce i dlatego coraz częściej dziś odzywają się głosy, domagające się kształcenia gospodarczego dla młodzieży męskiej. Sprawa ta jest bardzo aktualna w Anglji, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, u nas narazie jest rozwiązywana przez różnego rodzaju dorywcze i przygodne kursy.

Nasze stulecie — „stulecie dziecka", powołane jest do wielkiego dzieła, do tego, aby po długich wiekach zaniedbania wychować dziecku odpowiednich rodziców. I właśnie do postawienia tej doniosłej kwestji na odpowiednim poziomie powołane jest nauczanie gospodarstwa domowego. Dlatego też wpływ tego nauczania może być olbrzymi i sięgać głęboko w coraz to nowe pokolenia.

Wprowadzenie do szkół żeńskich w ogólności a szkół gospodarczych w szczególności nauki o wychowaniu dziecka, wskazywanie młodej dziewczynie przy każdej sposobności, jak daną wiadomość, umiejętność może zastosować ku pożytkowi swojego lub cudzego dziecka, z którem los ją zetknie, oto pierwszy krok, który możemy uczynić na tej drodze. Wpojenie zaś tego przeświadczenia, że wychowanie dziecka wymaga przygotowania, że to przygotowanie jest świętym obowiązkiem przyszłych rodziców, to dalsza konsekwencja w dążeniu do tego, aby w młodzieży rozbudzić pewne poczucie odpowiedzialności.

Już odpowiedni stosunek w domu rodzinnym do zabaw dziecięcych może tu wywrzeć wpływ doniosły. Wiemy wszyscy z wielokrotnej obserwacji, że dziecko żywo interesuje się codziennemi potrzebami rodziny, domem i dokonywanemi









w nim pracami gospodarczemi. Zainteresowanie to jest u dziecka wrodzone, a podtrzymane przykładem i zachętą otoczenia, staje się tem żywsze. Objawia się w ogromnej ilości zabaw dziecięcych, w których codzienne zakupy, gotowanie, szycie, przyjmowanie gości, pielęgnowanie chorych lalek, ich kąpiel, pranie ich bielizny, odgrywają ogromną rolę. Jeśli jednak ta zabawa przestaje być tylko zabawą, a nabiera charakteru prawdziwej pożytecznej pracy, którą można dzielić z dorosłymi i przez to urosnąć we własnych oczach — zajęcia gospodarskie nabierają dla dziecka tem większego uroku.

I pod tym względem przyroda nie stworzyła żadnej różnicy między chłopcem i dziewczyną. Rodzynki obierać lubią oboje w równej mierze. A jeśli wkrótce chłopiec zacznie boczyć się na pozornie skromne zajęcia gospodarskie i pogardzać niemi, to jest to sztucznie wywołane przez dorosłych, którzy wmawiają mu, że jest on zawsze i w każdej dziedzinie życia czemś wyższem od dziewczyny i już od dzieciństwa powinien się od niej jak najbardziej wyróżniać i zajęć jej nie uważać za godnych siebie.

Mało jest rodziców i wychowawców, którzyby rozumieli, jak żywiołowe jest zainteresowanie dziecka pracami domowemi, jak ogromne bogactwo wartości wychowawczych kryją w sobie te prace. Jakże często słyszymy z ust zapracowanej i skłopotanej matki: „Nie ruszaj tego, stłuczesz, powalasz sukienkę, wylejesz, nie przeszkadzaj mi, już idź sobie".

A tymczasem wiemy przecież z psychologji, że popędy i zainteresowania, które w chwili swego pojawienia nie mają sposobności do tego, aby wyćwiczyć się przez używanie, powoli słabną, zanikają, aż znikną zupełnie. Możemy to łatwo zaobserwować i w dziedzinie zainteresowań dziecka sprawami gospodarstwa domowego. Lekceważymy niejednokrotnie zainteresowanie dziecka do prac gospodarskich, ba, co gorzej odtrącamy drobne rączki dziecięce, które się wyciągają do nas z chęcią pomocy, a potem dziwimy się, że dorastająca dziewczyna lekceważy zajęcia domowe i odnosi się do nich, jak do spraw niższych i niegodnych siebie. Gorzej jeszcze, — uważa się za coś wyższego od własnej matki, która strawiła życie na pielęgnowaniu, piastowaniu i żywieniu dzieci, na sprzątaniu i ozdabianiu gniazda rodzinnego i zabieganiu o zaspokojenie codziennych potrzeb rodziny.

Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wielkie wartości etyczne i wychowawcze marnujemy w ten sposób. Marnujemy nietylko zainteresowanie przedmiotem, który jest bardzo skutecznem narzędziem rozwoju umysłu i charakteru, ale marnujemy także silną więź, łączącą młodzież z jej domem rodzinnym. Pozostawiamy odłogiem dziedzinę, w której mogłaby się ona porozumieć z rodzicami, z matką zwłaszcza. Zatracamy, a w każdym razie umniejszamy, możność wzbudzenia w młodzieży szacunku dla ciężkiej pracy matczynej i wdzięczności za nią, niszczymy zamiłowanie do trudu, do obowiązków, które są udziałem większości kobiet. Uczymy w naszych szkołach, jak żyli ludzie w epoce jaskiniowej, ale nie uczymy, jak należy żyć we własnym domu.

(d. c. n.).

Wanda Ivánka-Prażmowska

Codzienne rekordy zdrowia

Stany Zjednoczone A. P. są krajem, w którym wszystkiemu usiłuje się nadać konkretną formę. Systemy punktowań, tabele, kratki spotykamy na każdym kroku i w każdej dziedzinie życia. Już Franklin stworzył tabelę, w której plusami i minusami w stosunku do pewnych postanowień oceniał pracę nad charakterem. W dzisiejszych czasach można tam spotkać tabele sprawności duchowej i t. p. Jeżeli ten system razi nas tam, gdzie chodzi o sprawy bardzo niewymierne, o tyle przyznaję, że od paru lat korci mnie system tabeli punktów w dziedzinie o wiele bardziej konkretnej — w dziedzinie higjeny osobistej. Korci mnie zaś dlatego, że u nas nietylko nieoświecone masy, ale nawet ludzie inteligentni niechętnie wdrażają się w higjeniczny tryb życia. Ścisłe przestrzeganie przepisów higjeny bywa przez nas chętnie ośmieszane i brawurujemy lekceważeniem tych „nudnych" zasad. Czy może nauka higjeny jest u nas prowadzona zbyt mało praktycznie, wskutek czego kaloryj, białka i t. d. nie umiemy przetransponować na... befsztyk, czy więcej jest w nas ignorancji, czy też lekceważenia — nie będę tego analizować. Stwierdzam tylko, że w przeciwieństwie np. do Ameryki higjena jest nam naogół sprawą dość obojętną.

W Stanach Zjednoczonych A. P. natomiast zasady higjeny są rzeczą każdemu bliską i konkretną. Nie zdarzyło mi się naprzykład, abym w czasie posiłku z jakimś Amerykaninem nie musiała wysłuchać tych czy innych popularnych zasad higjeny. Amerykanin, który siadając do obiadu nalewa sobie szklankę wody, nie powie nigdy, że mu się poprostu chce pić — a napewno sięgając po karafkę wygłosi zasadę amerykańskiej higjeny: „sześć szklanek wody dziennie". Zjadając rzodkiewkę czy seler nie powie, że to lubi, a wygłosi zasadę o konieczności spożywania surowych jarzyn i t. d. Zasady te wynoszą dzieci ze szkół, a dorośli uzupełniają swą wiedzę bezkrytyczną wiarą w treść artykułów nietylko lekarskich ale i reklamowych.

Gdy usiłowałam badać sprawę owego higjenicznego nastawienia amerykańskiego społeczeństwa, zetknęłam się z ciekawą metodą, którą chcę bliżej opisać. Metoda ta, stosowana w jednym instytucie dla nauczycielek, to oczywiście tabela i punkty. Tabela pod tytułem „rekord codziennego treningu higjeny" jest codziennie wypełniana przez słuchaczkę, która sama uczciwie stawia sobie szereg punktów. Przeciętna miesięczna, a później roczna odgrywa decydującą rolę w ocenie słuchaczki i ewentualnie w uzyskaniu przez nią kwalifikacyj nauczycielskich. Nie może przecież wychować dzieci w zasadach higjeny, jeżeli sama ich nie przestrzega! Aczkolwiek tabela ta dostosowana jest wyłącznie do warunków amerykańskich, podaję ją jednak w całości:

Dział I (punkty dodatnie — maksimum 100)	
Śniadanie skończone przed g. 8 m. 45	5 p.
Lunch między 11.30 a 14-ą i obiad między g. 17—20	5 p.
Niespożywanie niczego między posiłkami z wyj. mleka i świeżych owoców	10 p.
Duża porcja surowych jarzyn przy posiłku	5
Dwie porcje gotowanych jarzyn	5
Jedna porcja gotowanych jarzyn	2
Nie więcej niż po jednej szklance herbaty i kawy w ciągu dnia	10
Wody 6 szklanek	5
Wody 5 szklanek	3
Wody 4 szklanki	2
Sen 8—9 godzinny	10
Sen 7 godzinny	5
Sen rozpoczęty przed godziną 23-ą	5
Zwykła codzienna kąpiel	5
Natrysk po każdych ćwiczeniach gimnast. lub sporcie	5
Zęby czyszczone dwa razy dziennie	5
Dwa lub trzy wypróżnienia	10
Jedno wypróżnienie	5
Conajmniej półgodzinne ćwiczenia na świeżem powietrzu	5
Niepalenie tytoniu	10
Dział II (punkty ujemne — maksimum 50).	
Bolesna menstruacja	10
„Zaziębienie"	5
Zapalenie gardła	10
Ból głowy	5
Niestrawność	5
Obstrukcja	10
Ból zęba	5

Sumę tych punktów ujemnych odejmuje się od sumy punktów dodatnich i ten rezultat jest cyfrą miarodajną



Piękna bluzka trykotowa, robiona na drutach z włóczki lnianej lub wełny marki „Trójkąt w kole".

Te punkty ujemne wzbudziły moje szczególne zainteresowanie — *u nas bowiem rzadko kto własnym zaniedbaniom przypisuje podobne niedomagania.* A jednak przecież istotnie osoby dbające o swe zdrowie i znające swój organizm (dodajmy: mogące sobie pozwolić na stałą opiekę lekarską) nie dopuszczają do bólu zębów, migren, obstrukcyj i t. d. Odporność na „zaziębienia", anginy i t. d. zdaniem amerykańskich (a i wielu naszych) lekarzy zależy od odżywiania i trybu życia — to też w naszej mocy jest unikanie tych chorób. Może najwięcej wątpliwości budziłaby sprawa bolesnej menstruacji — u nas przynajmniej lekarze często nie umieją nic poradzić. To też myślę, że w tabeli umieszczono ją przedewszystkiem jako sprawę ważną dla kobiety mającej pracować zawodowo.

Dyrektorka szkoły dowodziła mi, jak dalece ten system samokontroli wdrażał słuchaczki w higjeniczny tryb życia i jak podnosił ich zdrowotność. W ciągu dwuletniego pobytu każdej słuchaczki w instytucie liczba punktów stale wzrastała, nierzadko stając się bliską stu.

A teraz najważniejsze: czy tabela ta może mieć u nas zastosowanie i jakie? Sam układ tabeli musiałby ulec zmianie w naszych warunkach, trzebaby odrzucić punkty specyficznie amerykańskie (np. 6 szklanek wody), a dodać inne (np. abstynencja od alkoholu). Myślę też, że największą wartość miałyby tablice indywidualne, przejrzane przez domowego lekarza — możnaby tam zamieszczać indywidualne zalecenia diety i t. d.

Ale teraz pytanie — poco? Myślę, że dla wielu osób byłaby ta tablica najlepszym sposobem samokontroli, bodźcem do „uhigjenicznienia" swego życia. Podanie takiej tabelki, oczywiście bardzo uproszczonej, dzieciom mogłoby wdrożyć je do systematycznego przestrzegania zasad higjeny.

Zresztą wyciągnięcie praktycznych konsekwencyj z artykułu to rzecz indywidualna — jednemu odpowiadają takie systemy, drugiemu — inne. Ale myślę, że między wszystkiemi kartotekami czy tabelami, dotyczącemi przepisów kulinarnych lub porządków domowych — warto zapoznać się z tabelą codziennego rekordu zdrowia.

Marja Ankiewiczowa

Czekanie jest rzadką umiejętnością.

— „Nienawidzę czekania! Jeżeli mam na coś czekać, rezygnuję z najbardziej pożądanej rzeczy!" — Takie zdania słyszy się bardzo często. I zdawać by się mogło że naprawdę istnieją ludzie, których plaga czekania nie dosięga, plaga będąca codziennym udziałem szarych mas i to na każdym kroku.

Pod pierwszem wrażeniem tego chełpliwego wyznania trudno jest nawet zapanować nad skurczem serca, sygnalizującym ostry poryw zazdrości w stosunku do tych przechwalających się wybrańców losu. Lecz chwila zastanowienia przywraca nam objektywizm obserwatorów, a wtedy mimowoli porównujemy wymowę faktów życiowych z zapewnieniami owych „wybrańców". I cóż się okazuje? Życie mruga ku nam porozumiewawczo za ich plecami i macha ręką z filuternem pobłażaniem: „niech im będzie o tyle lżej, że im się zdaje, iż nigdy nie czekają". Z pod nieubłaganego prawa czasu nikt i za żadną cenę się nie wyłamie, najwyżej w mocy jego jest czas ten zmarnować lub zużytkować z większą dla siebie korzyścią. Wolna wola. I tak jest w istocie.

Czekać musimy wszyscy. Czeka świat cały, czeka wszechświat, podległy nieubłaganemu prawu kolejności przydziału w przestrzeni i czasie. Zachowanie tego prawa stwarza gwarancję harmonji i trwałości istnienia wszechświata. A czemże jest człowiek? Drobnym pyłkiem tylko, który podlega w całej rozciągłości niewzruszonemu prawu kolejności rozwojowej w czasie, akcji i przestrzeni. Całe życie nasze — to nieuświadomione czekanie — na śmierć. Ale tego na szczęście nie odczuwamy, bo życie wypełnia nam dzień powszedni tysiącem spraw absorbujących i bliskich, że o tak dalekich sprawach nie mamy czasu myśleć.

Lecz właśnie trudności, towarzyszące załatwianiu tych drobnych, a tak ważnych, tak nieodzownych spraw, stwarzają nam tysiączne okazje do nieuniknionego czekania. I na tem nieuniknionem, a doskonale odczutem, bo denerwującem nas czekaniu upływa nam — śmiało można sprecyzować twierdzenie — ⅓ życia. Czy można się nie buntować przeciwko bezprodukcyjnemu marnowaniu takiego szmatu czasu? Czyż nie należy przeciwdziałać takiemu stanowi rzeczy? Czy nie należy doszukiwać się przyczyn tego marnotrastwa w wadliwości ustroju naszego życia współczesnego? A może raczej zwrócić baczniejszą uwagę na nieudolność ludzkich jednostek?

W tem ostatniem wskazaniu jest bodaj najwięcej słuszności. Warunki naszej współczesności charakteryzuje wyścig życiowego tempa i nieustanna pogoń za pozyskaniem dla siebie najdogodniejszego przydziału. W tym



Suknia z kolorowego jersey'u. Garnitur: pasek i naszyjnik z czarnej wstążki imitującej lakier.

wyścigu jakże często sami dla siebie stajemy się źródłem napotykanych trudności, a jeszcze częściej łapiemy się na popełnianem przestępstwie marnowania czasu.

Dzieje się to właśnie dzięki dojmującemu brakowi kultury czekania. Gdyśmy pojęli źródło konieczności czekania, a tem samem zaaprobowali to zjawisko, jako spółczynnik życia, przejdźmy skolei do sprecyzowania metod właściwego czekania, aby utraciło ono swe pierwiastki destrukcyjne, a przyswoiło sobie raczej cechy dodatnie.

Najjaskrawszych przykładów dostarcza nam w tej dziedzinie zbiorowe współżycie nazewnątrz naszych domów.

Od rana dnia każdego wszystkim podejmowanym przez nas czynnościom towarzyszy nieodzowny stan oczekiwania. Dążąc odmiennie na przeróżne placówki pracy, korzystamy z rozmaitych środków lokomocji, no i oczywiście czekamy, czekamy z niecierpliwością na nadejście tramwaju, autobusu, kolejki.

To czekanie upływa nam często przy akompanjamencie ostrych przekleństw, rzucanych bezadresowo, impertynenckich spojrzeń, przeszywających pierwszą z brzegu stojącą osobę, brutalnych szturchańców, wymierzanych przypadkowym ofiarom, bynajmniej nie w imię sprawiedliwości, lecz poprostu dla ulżenia wewnętrznemu zdenerwowaniu.

I pod tym znakiem dokuczliwego i brutalnego dla siebie i otoczenia czekania rozpoczynamy nieomal każdy dzień powszedni. Przyczyny powodującej konieczność czekania dopatrujemy się w bliźnich (Bogu ducha winnych i również dotkniętych tą koniecznością). I na nich dochodzimy praw odwetu. Popełniamy tu zwykły życiowy błąd przyjmowania skutku za przyczynę, a tymczasem przyczyna kryje się w kolejności. I żaden ustrój tego nie zmieni, a jedynie ostrość objawów zjawiska złagodzić może — kultura.

Każdy zespół ludzki już nakazuje zachowanie kolejności. A więc wszyscy jednocześnie nie mogą ani wsiadać ani wysiadać z wagonów czy autobusów. Dla przedostania się z miejsca zamieszkania do miejsca pracy, trzeba pochłonąć przestrzeń dzielącą te dwa punkty. Trzeba więc przeczekać aż nas jakikolwiek wehikuł przewiezie. To jest dowodem, że z chwilą, kiedy człowiek sam przestaje być czynny, z konieczności przechodzi w stan oczekiwania (jeśli pieszo przemierzalibyśmy drogę do naszego zajęcia, pierwiastek czekania nie zaistniałby w naszej świadomości, choć droga trwałaby znacznie dłużej). Stąd wynika, że ze zwalczaniem stanu czekania musi sobie radzić każdy zosobna.

Przypatrzmy się teraz licznym codziennym okazjom czekania. Pełne są czekających sale manipulacyjne instytucyj państwowych, finansowych, społecznych. Pełne są vestibule zakładów rozrywkowych: kin, teatrów, stadjonów sportowych. Nie zapomnijmy też o poczekalniach lekarskich, profesorskich, kuluarach prasy, wielkiej polityki i tak, aż do zawrotu głowy, wzwyż, gdzie pulsuje ludzki wyścig i żądza prześcignięcia wszystkich nas poprzedzających.

I to życie różni się tylko poziomami płaszczyzn, bo w istocie swej pozostaje niezmienne. Ten sam wyścig, pośpiech i czekanie towarzyszą każdemu dokonywanemu w sklepie zakupowi i wszędzie ten sam powód do zniecierpliwienia: za powolna obsługa, przeoczenie kolejności napływającej klienteli, a może, może rozmyślne pominięcie, co podciągnąć już łatwo pod osobistą obrazę.

Są chwile, w których ludzie najbardziej gnuśni i leniwi nagle zaczynają nadmiernie cenić swój czas. Ma to miejsce zawsze wtedy, gdy uświadamiają sobie znienacka, że muszą na coś poczekać. Ogarnia ich wtedy zazwyczaj panika pośpiechu, trwoga przed możliwością spóźnienia lub nawet poniesienia w związku z tem jakichś strat moralnych lub materjalnych. Często też w podobnych chwilach przychodzi do głosu ambicja i zuchwała chęć przebicia się za wszelką cenę w pierwsze szeregi. Te wszystkie uczucia pobudzone w człowieku, stanowią dostateczne źródło dynamiki mącącej harmonję atmosfery czekania.

To też jedyną na to radą jest ustosunkowanie się wewnętrzne do zjawiska czekania jako do spółczynnika naszej codzienności i umiejętne wykorzystanie tych chwil.

Chwile pozornej, przymusowej bezczynności możemy łatwo wypełnić czytaniem gazet, książek, nawet nauką nie wymagającą innych pomocy prócz danego podręcznika i umiejętności skupienia się na danym przedmiocie. Możemy załatwiać korespondencję, możemy obmyślać plan lub korygować czy uzupełniać rozkład naszych zajęć na czas najbliższy. Możemy wreszcie wykonywać pewne ćwiczenia mózgowe (jeśli ktoś wogóle gimnastykę mózgu uważa za pożyteczną).

Wreszcie czekając na załatwienie jakiejś sprawy doniosłej, możemy przygotowywać się wewnętrznie do najlepszego jej przedłożenia. Wtedy nie będziemy „czekać" i chwile, kiedy ze stanu biernego przejdziemy do działania będą dla nas niespodzianką, że szybko nadeszły.

Wreszcie jest jeden jeszcze sposób wykorzystywania czekania. To obrócenie tych chwil świadomie na zupełny wypoczynek. Zasili on nasz organizm tem skuteczniej i doda mu tem więcej świeżości, im bardziej warunki naszego życia wplatają nas w koło pośpiechu. Sami nieraz nie potrafimy, nie śmiemy wydzielić sobie czasu na wytchnienie. Czekanie przymusowe rozgrzesza nas wobec nas samych. Wykorzystajmy więc te momenty, a nie zatruwajmy ich, broń Boże, rozigraniem nerwów „robiących tysiąc obrotów na miejscu".

Formy jakiegokolwiek czekania zatracają całą swą kanciastość z chwilą, gdy wszyscy potrafimy dostrzegać zastępy ludzkie, będące w tych samych co i my warunkach.

Poza naturalnem i nieuchronnem prawem czekania (np. na przyjście na świat dziecka, na dojrzałość, na uprawomocnienie aktów i t. p.) może być czekanie wywołane sztucznie przez lekkomyślność lub wprost przez złą wolę. I przeciwko tym objawom trzeba walczyć jak najostrzej i najskuteczniej.

Oto najczęściej stosunki rodzinne lub też stosunki, w których uczuciowa strona człowieka jest silnie zaangażowana, stają się najlepszym terenem do nadużyć sztucznie wytworzonego czekania.

Ileż to żon, matek, czeka codzień na spóźniających się na posiłki mężów, dzieci. Na nieusprawiedliwione powroty późno w noc. A jak boleśnie czeka się na przyobiecaną poprawę, której w życiu zaobserwować nie można? A czekanie na objaw uczucia, na podziękę za wyświadczane przysługi? Jest to może boleśniejsze niż oczekiwanie zwrotu pożyczonej rzeczy, a może nawet wymiaru przyobiecanej kary lub zapowiedzianej „rozprawy".

W tej dziedzinie czekania skala cierpień jest oczywiście ściśle uzależniona od zaangażowania uczuciowego jednostki, ale też przy silnej woli przykrość może być zmniejszona. Niezawsze jednak można zobojętnieć. Więc i tu współdziałanie musi wyjść i od strony drugiej. Domownicy nie powinni pozwalać sobie na lekkomyślne lub egoistyczne powodowanie w domu stanu wyczekiwania, a od tego uchroni nas punktualność.

Czekanie jest obwodem zamkniętym: jeśli ja każę na siebie czekać, to i sam będę musiał czekać gdzieindziej i na coś innego, bodaj na odgrzewany obiad. Zbyt naciągnięta struna czekania może wywołać wybuch, refleks tego wstrząsu przebiegnie cały obwód zamknięty, a więc tem samem ugodzi i w nas.

Docenienie więc należytej kultury czekania i propagowanie jej w życiu jest więc zabezpieczeniem nas samych przed atakami zbrutalizowanej codzienności.

POGADANKI POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM.

Poniedziałek 4 listop. godz. 17: — Kazimiera Muszałówna — 1-sza pogadanka z cyklu „Obrazki z życia dziecka ulicy".

Środa 6 listop godz. 12.15: — Dr. Marceli Gromski — Lekarz szkolny.

Poniedziałek 11 listop. godz 17: — Kazimiera Muszałówna — 2-ga pogadanka z cyklu „Obrazki z życia dziecka ulicy".

Środa 13 listop. godz. 12.15: Doc. dr. Gustaw Szulc — Higjena i dietetyka życia codziennego.

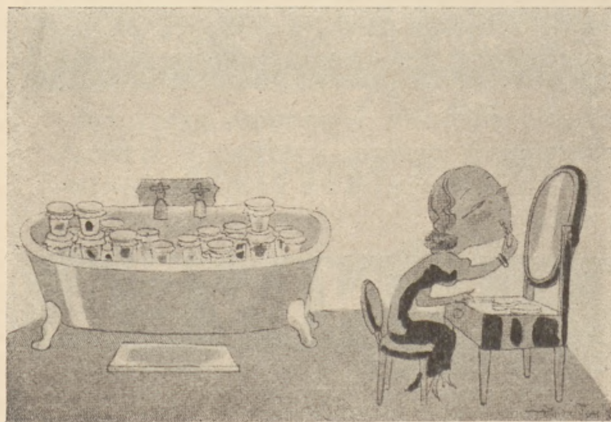
Poniedziałek 18 listop. godz. 17: — Halina Siemieńska — Policja kobieca u nas i gdzieindziej.

Środa 20 listop. godz. 12.15: — Marja Strasburger — Czy możemy żyć bez mięsa (1-sza pogadanka z cyklu „Racjonalne żywienie").

Poniedziałek 25 listop. godz. 17: — Halina Dernałowicz — Równouprawnienie kobiet na forum Ligi Narodów.

Środa 27 listop. godz. 12.15: — Zofja Czerny - Biernatowa — W czem tkwi „siła" którą daje pożywienie (2-ga pogadanka z cyklu „Racjonalne żywienie").

Codziennie z wyjątkiem niedziel, godz. 13.25. — Chwilka dla kobiet.



Halina Mamelokowa

Gotowalnia pani domu

W jednym z miesięczników francuskich spotkałam następującą ilustrację-karykaturę: pośrodku obrazka wanna, a w niej ustawione jeden na drugim.... słoiki z konfiturami: na prawo — pani domu, siedząc przez toaletą, maluje wargi; na lewo — przed wysokiem lustrem czesze się wytworny pan. Obrazek wymowny i widocznie bardzo aktualny... we Francji.

Bo w Polsce niecałe 13% budynków mieszkalnych w miastach posiada kanalizację, 15% wodociągi *), a ilość wanien w stosunku do ilości mieszkań, niewykazana w żadnej statystyce, jest niewątpliwie — poprostu znikoma. Wiemy zresztą z doświadczenia i obserwacji, że małe mieszkanie z pokojem kąpielowym, to dopiero wynalazek lat ostatnich. Nie tak dawno temu „komfort" ten przysługiwał tylko mieszkaniom ponad 4-pokojowym, jednak postęp w tej dziedzinie niewątpliwie istnieje: wanien mamy w naszych miastach coraz więcej i sądzimy, że nie zawsze służą one do przechowywania konfitur, albo koszy, kufrów, albo bezużytecznych gratów.

Przypuśćmy, że wszystkie panie domu, bez względu na wyposażenie mieszkań, jakoś zorganizowały ważną bądź co bądź sprawę mycia — nietylko okien, drzwi, pieców i garnków, ale także... cielesnych powłok wszystkich lokatorów mieszkania. Możemy zatem przystąpić do organizowania następnych etapów czynności, znanych ogólnie pod nazwą „zabiegów toaletowych". Należą do nich: czesanie i pielęgnowanie włosów, pielęgnowanie cery, rąk, nóg, wreszcie — zabiegi ściśle kosmetyczne czyli upiększające.

Jakie miejsce w naszem mieszkaniu przeznaczymy na te zabiegi? Rozumując logicznie, należy wypowiedzieć się za tem, aby sąsiadowało ono jaknajbliżej z umywalnią — ze względu na łatwość powiązania następujących po sobie czynności, na blizkość wody, ułatwione sprzątanie miejsca, w którem zawsze (przy czesaniu, pudrowaniu i t. p.) gromadzi się pył i nieco śmieci. Drugi warunek konieczny — to dobre oświetlenie tego miejsca, i to zarówno dzienne, jak i sztuczne. (Nawiasem mówiąc, obecna technika umożliwia oświetlenie każdej ubikacji światłem zupełnie zbliżonem do naturalnego, i to zarówno pod względem natężenia, jak i koloru).

Niezbędne sprzęty — to zwierciadło i półka, szafka lub szuflada na pomieszczenie środków i przyrządów, potrzebnych nietylko pani ale i panu, a także — młodszym czy też starszym dzieciom.

W myśl tych przesłanek należy stwierdzić, że mebel, zwany „toaletą", a należący niezmiennie do „garnituru" mebli w pokoju sypialnym, jest zabytkiem szczątkowym. Pochodzi on z czasów, gdy nieznane było pojęcie pokoju kąpielowego, inaczej łazienki, i że obecnie dla tej wła-



Gotowalnia urządzona w łazience. Ściany i ich narożniki wykorzystane na szafy i półki.

*) dane z r. 1931.

śnie łazienki należałoby znaleźć nową nazwę, odpowiadającą nowemu pojęciu. W każdym razie pokoik, przeznaczony nietylko do codziennych ablucyj, ale i do wszelkich innych czynności, których ostatecznym celem jest przecież niebyle co, bo zachowanie zdrowia, młodości i urody, musi mieć rozmiary, umożliwiające swobodne poruszanie się jednej przynajmniej osoby, i umieszczenie gotowalni. Oczywiście sprzęt ten — gotowalnia — będzie się bardzo różnił od tego, który przywykliśmy ustawiać w pokojach sypialnych; najlepiej nadawać się tu będzie niska lakierowana szafka z płytką szufladą lub kilkoma szufladkami na szczotki, grzebienie, przyrządy do golenia, do pielęgnowania rąk i t. p.; poniżej szuflad — zamykane półeczki na flakony, butelki, słoiki, zapasowe kawałki mydła, pudełka z watą, proszkiem do zębów i t. p. Na jednej ze ścian powinno znaleźć się miejsce na przybicie lustra, na szafce położyć można ręczne lusterko i ustawić pudełka z pudrem (tyle pudełek, ile pudrujących się osób) i oddzielnie także łatwe do mycia pudełka z puszkami do pudru lub zastępującemi puszki a często zmienianemi kawałkami waty.



Praktyczny typ toalety, odpowiedniej zarówno w pokoju jak łazience. Kolorowy lakierowany stolik ze skrytkami. Duża płyta lustrzana w gładkiej ramie.

Tak wygląda gotowalnia, której nic zarzucić nie można pod względem higjeny, wygody, praktyczności. Dla jej uzupełnienia umieścimy w pokoju mieszkalnym, w miejscu przenaczonem na następną czynność — ubieranie się, duże lustro, w którem można będzie przejrzeć się dokładnie „od stóp do głów" — i to wszystko.

Ale że są mieszkania, w których pokoju kąpielowego niema, lub gdzie brak w nim miejsca na cokolwiek innego, jak... kąpiel, i że są panie, które nie zgodzą się nigdy na tak „rzeczowy" stosunek do spraw toalety kosmetycznej, trudnej sztuki pielęgnowania ciała, że wreszcie szereg innych względów (choćby — duża ilość domowników) może przemawiać za wyodrębnieniem poszczególnych gotowalni i umieszczeniem ich w pokojach mieszkalnych, więc... Więc trzeba lojalnie stwierdzić, że wśród mebli projektowanych ostatnio w tej dziedzinie, znajdujemy niektóre, łączące w sobie celowość z pewną dozą specyficznego wdzięku. Wysokie wąskie lustra, odbijające całą postać i ustawione oddzielnie niskie szafki na przybory toaletowe; okrągłe zwierciadła bez ram — a pod niemi bardzo proste w linji stoliki lub wiszące półeczki z szufladami; wygodne „puffy" i foteliki, w których przesiadywać można, wpatrując się w lustro, godzinami... W żadnym pokoju, nawet w pokoju „do wszystkiego" i w najbliższem sąsiedztwie biurka lub bibljoteki, nie razi toaleta, zestawiona ze staroświeckiej komody i niewielkiego lustra; a najskromniejsze środki muszą pozwolić na oddzielenie szczotek, grzebieni, pudełek z pudrem i t. p. utensylij — od wszystkich innych przedmiotów, znajdujących się w mieszkaniu.

Co na toalecie stać powinno, a co usunąć należy

Obserwując rozmaite półki, półeczki, stoliki, mieszczące się w łazienkach lub w pokojach sypialnych, konstatujemy najczęściej obecność niesłychanej ilości flaszek, flakonów, pudełeczek rozmaitego kształtu i kalibru, które z resztkami jakichś płynów, maści, stoją bezużytecznie, rzadko kiedy bywają używane, a ich zawartość najczęściej wzbudza daleko idące zastrzeżenia co do świeżości i skuteczności zastosowania. Zapobiegliwość oszczędnych gospodyń aby nic nie zniszczyć, niczego nie wyrzucać, coby mogło kiedykolwiek i komukolwiek się przydać, ujawnia się tu w całej pełni. Resztki jakichś proszków, słoiczki z maściami o nieuchwytnym zapachu i kolorze, często flaszeczki z lekarstwami, będące kroniką chorób wszystkich domowników, dekorują toalety lub półeczki przeznaczone na ustawianie tak zwanych przyrządów i artykułów toaletowych. Żeby znaleźć miejsce na to, co jest naprawdę potrzebne dla utrzymania należytej czystości ciała naszego i pielęgnacji urody, powinno się przedewszystkiem przeprowadzić skrupulatną rewizję na wyżej wspomnianych stolikach i szafeczkach i zdobyć się na heroiczny akt rozstania się z całym szeregiem rzeczy zgoła nikomu niepotrzebnych. Gdy to uczynimy, zaczniemy zastanawiać się nad tem, co należy dokompletować, aby jaknajbardziej celowo przeprowadzać racjonalną pielęgnację naszej urody.

W ogólny schemat trudno jest tę sprawę ująć, gdyż zagadnienie to musi być traktowane bardzo indywidualnie, w zależności od rodzaju cery i wrażliwości skóry jaką posiadamy. Zasadniczo powiedzieć można, iż właściwie jedynemi tylko przedmiotami toaletowemi, że się tak wyrażę — uniwersalnemi, będą lustro, szczotka i grzebień do włosów oraz przybory do czyszczenia zębów. Bo kiedy pomyślimy o rodzaju mydła jakie do mycia kupować powinniśmy, to sprawa już się komplikuje.

Przeciętnie dobre mydło w zupełności nadaje się jedynie tylko dla t. zw. cery normalnej. Osoby mające tłustą cerę, powinny zaopatrywać się w *mydła alkaliczne*, przyczem jednak, ażeby uniknąć tak częstego przy skórze tłustej nadmiernego świecenia się oraz tworzenia się wągrów, muszą na swej toalecie posiadać specjalny płyn do głębokiego oczyszczania porów, np. znany płyn „Unique" Deva.

Dla osób o cerze tłustej a wrażliwej właściwszy będzie krem do mycia skóry tłustej tejże firmy.

W przeciwieństwie do skóry tłustej, skóry suche nie znoszą mydeł alkalicznych i wymagają do mycia mydeł przetłuszczonych. Gdy jednak i po umyciu powyższemi mydłami odczuwa się wrażenie swędzenia i ściągania, należy wo-



Trójskrzydłowe zwierciadło, a przy niem oddzielna stolik-komódka na sprzęty i specyfiki toaletowe. Blat szklany lub lustrzany.

gółe zaprzestać używania mydła do mycia i zastąpić je dobrym *kremem do mycia skóry suchej.* Po umyciu trzeba ponadto natłuszczać skórę dobrem mleczkiem odżywczem, np. Deva, którego na toalecie pani, posiadającej cerę suchą, braknąć nie powinno.

Tyle o środkach toaletowych do mycia — a właściwie o sztuce mycia się; to jest najważniejsze ale nie wyczerpuje wszystkiego.

Na gotowalni wytwornej pani musi przecież znajdować się i dobry krem pod puder i róż, puder, pomadka do ust, nierzadko i szminka do oczu. Kosmetyki te muszą być dobrane pieczołowicie i ze znajomością rzeczy. Nie powinno się kupować środków do maquillage'u, nie wypróbowawszy uprzednio jak po ich użyciu twarz wyglądać będzie. Dlatego też ażeby uniknąć niepotrzebnego wydatku związanego z ewentualną niemożnością używania nabytych kosmetyków, należy skorzystać z porad kosmetycznych udzielanych tak często na pokazach urządzanych przez wytwórnie kosmetyczne dbające o zadowolenie swej klijenteli.

Hygjeniczną inowacją, którą powinno się wprowadzać, byłaby szklana puszka z kawałeczkami waty do pudrowania. Wykwintny puszek niech będzie tylko elegancką dekoracją, a zawsze świeży kawałek waty niech pełni jego użytkowe zadanie.

Praktyczne i oszczędne panie powinny mieć na swej toalecie komplet przyborów do manicure'u, wśród których musi być i aceton do usuwania lakieru i lakier do paznogci, względnie proszek do ich polerowania.

Przy nadchodzącym sezonie zimowym, w okresie powszechnie noszonych futer lub kołnierzy futrzanych, często farbowanych, niezbędnym przedmiotem na toalecie będzie jakiś płyn spirytusowy, np. „Rapid" Deva, zmywający szybko szyję, która parę razy w ciągu dnia musi być oczyszczona. Płyn taki przyda się też często i do twarzy, zwłaszcza dla cer tłustych, których właścicielki nigdy nie powinny się pudrować nie zmywszy uprzednio warstewki tłuszczu zwłaszcza na nosie i na brodzie. Nieprzestrzeganie tego i nakładanie kremu pod puder lub też pudru na świecącą się, tłustą twarz, powoduje rozszerzanie się porów i tworzenie się wągrów, które są plagą urody.

Ostatnie pisma z zakresu pielęgnacji skóry przynoszą nakazy stosowania do mycia twarzy miękkich szczoteczek, a do odświeżania cery rozpylaczy z ciepłą i zimną wodą.

Dobra woda kolońska oraz flakon wytwornych perfum stanowić będą dopełnienie arsenału toaletowego, oczywiście pod warunkiem, że poza właścicielką nie znajdzie się nikt inny, ktoby się ważył na użycie aromatów wybranych z dużą finezją i zdobytych niejednokrotnie dużym kosztem.

Dr. Janina Iwanowska.



Pomysłowe i praktyczne wykorzystanie ścian dla urządzenia gotowalni. Gładka płyta lustrzana oświetlona od góry, ręczne lusterko. Szafka wisząca na flaszeczki. Półka z szufladkami na ścianie w rogu pokoju.

Kilka słów o wekslach

Wydaje mi się, że w obecnych czasach — powszechnego braku gotówki, kiedy weksel stał się w wielu wypadkach środkiem płatniczym, jako tę gotówkę narazie zastępujący, bedzie aktualne i celowe omówić w krótkości przepisy prawne, dotyczące zarówno wystawienia weksla, jak i jego obiegu, a wreszcie — w nieszczęśliwym, ale niestety dość często teraz spotykanym wypadku — niewykupienia weksla w terminie, sposobu jego zaskarżenia.

Mając na uwadze, że w praktyce spotykamy się przeważnie z najprostszą formą weksla, t. zw. weksla własnego i traktując niniejszy artykuł jako wskazania ściśle życiowe, tylko o tych wekslach mówić będę.

Zarówno wystawiając weksel, jak i otrzymując takowy wzamian gotówki konieczne jest zwrócenie uwagi na wymogi, jakie prawo stawia *zewnętrznej formie weksla.*

Zasadniczo weksel powinien zawierać: w tekście dokumentu nazwę „weksel" (w języku w jakim go wystawiono), przyrzeczenie zapłaty oznaczonej cyframi i literami sumy pieniężnej z zaznaczeniem zarówno daty i miejsca wystawienia weksla, jak i daty i miejsca płatności sumy, pozatem — nazwisko osoby, która ma sumę w wekslu wymienioną w terminie jej płatności otrzymać, względnie przekazać ją do odebrania osobie trzeciej. Konieczny jest podpis wystawcy na wekslu. Podpis ma być własnoręczny i nie wystarcza nawet facsimile.

W braku oznaczenia — miejsce wystawienia weksla uważa się za miejsce jego płatności, oraz za miejsce zamieszkania wystawcy.

Jeżeli na wekslu nie zamieszczono miejsca jego wystawienia — uważa się on za wystawiony w miejscu podanem obok nazwiska wystawcy.

Sumę na wekslu, jak zaznaczyłam wyżej, wypisuje się literami i cyframi. W razie sprzeczności weksel ważny jest na sumę wypisaną literami.

do artykułu na str. 255.



Staroświeckie lustro-toaletka mahoniowa lub orzechowa, postawiona na ładnym stoliku, godzi się ze stylem każdego pokoju mieszkalnego lub sypialni.

Prawo przewiduje pięć sposobów oznaczenia płatności weksli: a) w oznaczonym dniu, t. zn. z podaniem dokładnej daty płatności, b) w pewien czas po dacie np. w 14 dni, w 3 miesiące po wystawieniu, c) za okazaniem t. j. przy przedstawieniu go dłużnikowi do zapłaty (zasadniczo weksel taki powinien być przedstawiony do zapłaty w 6 miesięcy od daty wystawienia), d) w pewien czas po okazaniu np. w miesiąc po okazaniu, e) na targach powszechnych (mowa o targach, które dorocznie odbywają się w pewnych miejscowościach).

Niedopuszczalne jest, pod rygorem nieważności weksla, jeśli oznaczono termin płatności weksla w inny sposób, względnie, jeśli oznaczono kilka terminów płatności.

Gdy na wekslu nie zamieszczono terminu płatności — uważa się on za płatny za okazaniem. Żeby się zatem przed taką ewentualnością, która mogłaby spowodować nieoczekiwane zażądanie płatności sumy, uchronić, należy pamiętać o umieszczeniu na wekslu daty jego płatności.

Posiadacz weksla powinien go *przedstawić do zapłaty* w dniu, w którym można wymagać zapłaty, lub w jednym z dwóch dni następnych.

Termin zapłaty, przypadający w dzień świąteczny, przesuwa się na następny dzień powszedni.

Zapłaty przed terminem płatności można nie przyjąć i płacący przed tym terminem płaci na własne ryzyko. Natomiast płacący w terminie zwolniony jest od zobowiązania.

Jeżeli w terminie nie przedstawiono weksla do zapłaty — dłużnik może złożyć sumę wekslową jako depozyt w sądzie miejsca płatności na koszt i niebezpieczeństwo posiadacza weksla.

Oprócz weksli z wypełnioną, jak podano wyżej, treścią, prawo zna weksle t. zw. in blanco (z podpisem wystawcy na niewypełnionym blankiecie wekslowym) wydawane zwykle na pokrycie należności, które powstać mają w przyszłości, a w chwili wystawienia weksla jeszcze nie są określone co do sumy. Weksle takie wypełnia w następstwie posiadacz weksla — jednak zgodnie z wolą wyraźną lub domniemaną wystawcy weksla.

Prawo wekslowe zna specjalną formę przeniesienia praw z weksla płynących, t. zw. *indos (inaczej żyro),* uwidoczniony podpisem na odwrotnej stronie weksla z wymienieniem osoby, na rzecz której indos uczyniony został, względnie bez wymienienia tej osoby (indos in blanco).

W ten sposób prawnym posiadaczem weksla jest ten, kto wykaże się nieprzerwanym szeregiem indosów i ostatni indos opiewa na jego nazwisko, lub jest indosem in blanco.

Indosant t. j. ustępujący weksel — swoim podpisem na wekslu ręczy niejako za dopełnienie zobowiązania wekslowego i jest odpowiedzialnym wobec posiadacza weksla.

Należy jeszcze wspomnieć o t. zw. poręczycielu wekslowym, który przez podpisanie weksla, poręcza jego zapłatę. Poręczyciel odpowiada w tym samym zakresie jak ten za kogo on poręczył.

Kwestja *odsetek od sumy wekslowej* przedstawia się w sposob następujący:

Odsetki można zastrzec jedynie w wekslach płatnych za okazaniem lub w pewien czas po okazaniu. W tym wypadku stopa procentowa winna być określona w wekslu. Jeżeli nie wskazano innej daty, odsetki liczyć się będą od daty wystawienia weksla. W wekslach z innemi terminami płatności — odsetki liczą się od daty płatności weksli.

Przechodzimy obecnie do tego nieszczęśliwego, jak go nazwałam, wypadku *niezapłacenia weksla w terminie jego płatności.*

Otóż, gdy weksel w terminie nie został zapłacony, należy *zwrócić się do notarjusza, aby sporządził t. zw. protest.* Protest sporządza się w dniu wymagalności zapłaty lub w jednym z 2 dni następnych.

Posiadacz weksla winien ponadto o niezapłaceniu weksla zawiadomić swojego indosanta (tego, który mu prawa z weksla ustąpił) i wystawcę — w ciągu czterech dni powszednich następujących po dniu protestu. Każdy zaś indosant winien o tem zawiadomić swojego poprzednika w ciągu dwóch dni. Forma zawiadomienia jest obojętna.

Posiadacz weksla niezapłaconego w terminie, jak również ten z dłużników, który weksel wykupił, może wystąpić sądownie przeciwko wystawcy, poręczycielowi, indosantom i ci odpowiadają wobec niego solidarnie, to znaczy każdy z wymienionych dłużników wekslowych odpowiada za całość zobowiązania wekslowego.

Roszczenia wekslowe przedawniają się w stosunku do wystawcy weksla w trzy lata od dnia płatności weksla czyli w ciągu trzyletniego terminu, należy wystąpić sądownie przeciwko wystawcy o zasądzenie sumy wekslowej.

Roszczenia posiadacza weksla przeciwko indosantom przedawniają się w rok od daty protestu.

Roszczenia indosantów między sobą (w wypadku wykupienia weksla przez jednego z indosantów) przedawniają się w sześć miesięcy od dnia wykupienia weksla, lub — gdy ten indosant zapozwany został przed Sąd z powodu niezapłacenie weksla w terminie — od doręczenia mu odpisu skargi.

W razie zaginięcia weksla, ten komu weksel zaginął może żądać umorzenia weksla przez Sąd celem uniemożliwienia osobie trzeciej odebrania sumy wekslowej.

Zdaje się, że temi krótkiemi uwagami wyczerpałam zasadnicze przepisy prawa wekslowego, których znajomość może się w życiu codziennem każdemu przydać.

Irena Kobosówna



Antyczna lub nowoczesna komoda i małe lusterko — to typ gotowalni w małem mieszkaniu, przeważnie w pokoju ogólnym, gdzie inny rodzaj toalety czyni prawdziwie wrażenie „ołtarza próżności kobiecej".

Komitet Społeczny Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju.

Komitet Społeczny Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju zorganizował kurs informacyjno-propagandowy, składający się z 10 godzin prelekcyj na następujące tematy: Założenie ideowe przysposobienia kobiet do obrony kraju (senatorka Stefanja Kudelska). Akcja społeczna i państwowa przysposobienia kobiet do obrony kraju (kierown. ref. P. W. Kob. Okr. Urz. WF i PW Marja Szczurowska), Zagadnienia Polski współczesnej (p. Laskowska), Przysposobienie wojskowe kobiet (instruktorka P. W. Kob. Irena Michałowska), Organizacja pracy przysposobienia wojskowego kobiet (Komendantka Nacz. Org. P. W. Kob. Stefanja Hajkowiczowa), Historja przysposobienia wojskowego kobiet (p. Kudelska), Przysposobienie wojskowe kobiet zagranicą (instruktorka PW Kob. Władysława Piechowska).

Otwarcie kursu w Podoficerskiem Kasynie Garnizonowem przy ul. Piusa XI Nr. 10 nastąpiło w dniu 16 października. Kurs zgromadził nadspodziewanie wielką liczbę kobiet, gdyż zebrało się około 300 słuchaczek.

Udział kobiet w obronie Państwa staje się obecnie nieodzowny. „Wojna dzisiejsza — to nie jest „walka chorągwi Petyhorskiej z watahą kozacką", jak to obrazowo powiedziała senatorka Kudelska. Dziś wojna podporządkowuje sobie całe życie społeczne i gospodarcze, zarówno wytwórczość, jak przemysł, rolnictwo, a także komunikację, transport, poczty i t. d. Przy obecnej technice wojennej żołnierz, aby mógł walczyć na froncie, musi mieć w kraju trzech ludzi, którzyby go obsługiwali. Do obrony jednego kilometra frontu trzeba aż 100 żołnierzy. Jak olbrzymią zatem musiałaby być nasza armja, aby obronić choćby tylko 5394 km samej tylko naszej lądowej granicy. Na trzydzieści parę miljonów ludności Polski więcej niż połowę stanowią kobiety. W ciężkim przemyśle, w hutnictwie i kopalniach nawet podczas wojny mężczyźni będą musieli zostać. Zresztą wiadomo, że niecała ludność męska nadaje się do noszenia broni. Z powyższego rachunku jasno wynika, że w razie konieczności Państwo będzie musiało powołać siły kobiece do wojskowej służby pomocniczej. Nie będzie to oczywiście służba linjowa. Zabijanie nie jest rzeczą kobiet. Naszem zadaniem nie jest życie niszczyć, ale je podtrzymywać.

Komitet Społeczny Przysp. Kob. do Obr. Kraju powstał w październiku 1922 roku z inicjatywy b. uczestniczek walk o niepodległość jako związek stowarzyszeń kobiecych. Związek Pań Domu przyłączył się również do tej wielkiej akcji, uznając w całej rozciągłości jej znaczenie. Celem Komitetu Społecznego jest dążenie do podniesienia wychowania fizycznego wśród kobiet, do wytworzenia jaknajliczniejszych rezerw społecznych do służby pomocniczej przy obronie kraju, oraz do wytworzenia silnego ośrodka moralnego dla jaknajszerszego rozwoju tej idei.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36.

Nr. 106. AZOLINA (NIEPALNA BENZYNA).

Wytwórca: „Azot" Spółka Akcyjna w Jaworznie.
Do nabycia w składach aptecznych. Cena ½ litrowej butelki lub bańki zł. 1,80.

Opis: Azolina jest to płyn lotny (szybko parujący w normalnych warunkach), o łagodnym zapachu. Opary Azoliny nie tworzą z powietrzem mieszaniny wybuchającej i dlatego nazywa się ją niepalną benzyną. Azolina rozpuszcza wszelkie tłuszcze w ten sposób, iż tłuszcz znajdujący się na tkaninie lub skórze zmoczony Azoliną przechodzi do Azoliny. Azolina jest lepszym rozpuszczalnikiem tłuszczów niż benzyna i mniej niż benzyna działa na barwę tkaniny.

Zastosowanie. Z powyższych własności Azoliny wynika jej zastosowanie, mianowicie: służy ona do wywabiania plam tłustych, prania wszelkich tkanin (wełna, bawełna, płótno, jedwab naturalny lub sztuczny) i skór (rękawiczki).

Do plam i zabrudzeń tłustych zaliczamy plamy powstałe np. z masła, oliwy, sosów, zaprawy do podłóg, pokostu, dziegciu, smarów, żywicy, a także zwykłe zabrudzenie noszonej odzieży jak przepocenie, zabrudzenie kołnierzy, rękawiczek i t. p.

Do czyszczenia plam i zabrudzeń z wodnych roztworów, jak piwo, wino, herbata, atrament, owoce, oraz do plam z rdzy Azolina nie nadaje się.

Czyścić Azoliną należy w miejscu przewiewnem, gdyż wdychanie pary Azoliny może wywołać ból głowy. Azolina przez to, że jest dobrym rozpuszczalnikiem tłuszczu, wyciąga dosyć intensywnie tłuszcz z rąk przy pracy, dlatego też należy po pracy nasmarować je odpowiednim tłuszczem.

Sposób użycia.

Przed użyciem azoliny należy wyczyścić tkaninę z kurzu.

I. *Odplamianie.* Podłożyć pod materjał w miejscu zaplamionem kawałek materjału dobrze wchłaniającego wilgoć albo bibułę; zamoczyć dobrze w Azolinie kawałek płóciennej lub flanelowej szmatki; tą szmatką wycierać plamę z początku lekko, potem mocniej. Pocieranie to ma na celu usuwanie mechaniczne brudu, przylepionego do tkaniny przy pomocy tłuszczu. Brud pozostaje na szmatce i z tego względu należy pocierać ciągle inną stroną. Stopniowe nacieranie zapobiega także rozszerzaniu brudnej obwódki dookoła plamy.

Tkanin delikatnych i wrażliwych nie należy mocno pocierać, lecz tylko zwilżać i lekko uderzać (poklepywać) szmatką.

II. *Pranie.* Zanurzyć w Azolinie prane tkaniny kilkakrotnie na kilka sekund i po każdem wyjęciu dobrze wyciskać. Naczynie z Azoliną dobrze jest przykryć, by uniknąć szybkiego jej wyparowania. Po umyciu trzeba tkaninę zawiesić w przewiewnem miejscu.

W Azolinie doskonale się piorą także rękawiczki. Po zamoczeniu i wyciśnięciu, wycieramy starannie rękawiczki czystą ściereczką.

Pozostałą po praniu Azolinę można użyć jeszcze do wymycia zlewów, pędzli z farby i t. p.

Uwaga: Azolinę należy przechowywać w naczyniach dobrze zakorkowanych, aby się nie ulatniała i chronić przed działaniem światła, aby uniknąć jej chemicznego rozkładu.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36.

Nr. 95. Konserwy z groszku, fasoli i pomidorów; jarzyny suszone, kompoty, marmelady luksusowe, dżemy (jamy), syropy (soki) owocowe.

Wytwórca: Fabryka Konserw i Preparatów Spożywczych „Prosna" Sp. z o. o. w Kaliszu ul. Legjonów Nr. 64. Do nabycia w sklepach kolonjalnych wszystkich większych miast w Polsce.

Ceny w sprzedaży detalicznej:

Groszki cukrowe puszka o wadze 1 kg	od zł. 2.00—3.00
Fasole puszka o wadze 1 kg	od zł. 1.50—1.80
Pomidory (ekstrakt) puszka o wadze ¼ kg	zł. 0.75
Kompoty różne puszka o wadze 1 kg	od zł. 2.00—2.70
Soki owocowe (65% cukru) butelka pół litrowa	zł. 2.00
Mieszanka z jarzyn suszonych „Julienne" torebka celof. wagi 100 g	zł. 0.50
Dżemy (Jamy) słój ½ kilogramowy	od zł. 2,50—3.50
Marmelady na wagę bez opakowania 1 kg	od zł. 2.50—3.20

Przy sprzedaży hurtowej ceny są odpowiednio zniżone.

Wynik badań: Próby przeprowadzone wykazały, iż wyroby „Prosna" nie ulegają zakwestjonowaniu z punktu widzenia zdrowotności; opakowane są dobrze i celowo; smak i kolor posiadają dobry oraz zachowują cechy charakterystyczne standartów (procent cukru, konsystencja i t. p.).

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego

Przygotowujmy obronę domu rodzinnego!

Warszawskie Koło Kobiece LOPP organizuje dnia 18 listopada b. r. 10-godzinny **KURS OBRONY PRZECIWLOTNICZO-GAZOWEJ.** Dla członkiń L. O. P. P. kurs bezpłatny. Informacyj udziela i zapisy przyjmuje biuro Warszawskiego Koła Kobiecego L. O. P. P. Al. Jerozolimskie 6, tel. 651-20.

Co dam na kolację?

Często tak bywa, że gdy pani domu jest bardzo zajęta, nie ma czasu, albo też nie umie ułożyć racjonalnego jadłospisu na wieczorny posiłek, to kolacje najczęściej składają się z herbaty, różnego rodzaju wędlin, ostrych grzybków, pikli i t. p. Są to t. zw. popularnie „lekkie kolacyjki", które specjalnie w miastach cieszą się wielkiem powodzeniem.

Bezwzględnie, że nawet estetyczne ułożenie kiełbasy, szynki i t. p. na półmiskach zajmie mniej czasu, aniżeli zrobienie sałatki jarzynowej, ugotowanie klusek lub pierożków. Czy jednakowoż takie kolacje są zdrowe, to wielki znak zapytania!!

Owszem, możemy twierdzić stanowczo, że częste stosowanie tego rodzaju posiłków jest rzeczą niewskazaną, gdyż popierwsze mimo, że wprowadzamy może dostateczną ilość kaloryj do organizmu, jednak pokarm ten jest jednostronny, a więc niewystarczający, a podrugie — jest kosztowny. Należałoby więcej czasu poświęcić dla zaznajomienia się ze składnikami chemicznemi produktów spożywczych i zadać sobie trochę trudu układania jadłospisów w ten sposób, by częściej uwzględniać gorące dania przy posiłkach wieczornych.

Dobra organizacja w domu napewno ułatwi nam przyrządzanie i trudniejszych potraw na kolację. Jeżeli obmyślamy jadłospis na cały dzień, co jest konieczne i ze względu na organizację pracy i ze względu na higjeniczne zestawienie potraw [1]), produkty potrzebne do kolacji zakupujemy zrana. Dodatki kuchenne, tłuszcze, jaja i t. p. mamy również w domu — są to bowiem nasze zapasy śpiżarniane, pozostaje tylko poświęcić ½ godziny wieczorem na przyrządzenie z tych produktów gorącej kolacji. Dużo rzeczy można sobie i w czasie obiadu przygotować, a wieczorem tylko wykończyć! Pozatem często tak bywa, że z obiadu zostanie jakaś pieczeń, ziemniaki ugotowane, jarzyny i inne potrawy, które oszczędna pani domu może użyć do przyrządzania dań kolacyjnych.

Wreszcie jest szereg przepisów kulinarnych, na podstawie których w przeciągu ½ godziny można smaczne potrawy przyrządzić. Dla osób posiadających gazowe kuchenki nieocenione usługi oddaje piecyk gazowy, t. zw. „Prodige", przyrząd, który ułatwia wykonywanie rozmaitych dań bez rozpalania ognia pod płytą, gdyż można w nim piec, zapiekać, zarówno mięsa jak ciasta, i odgrzewać.

Kolacje gorące jednodaniowe należy urozmaicać różnemi dodatkami w postaci sałatek z jarzyn gotowanych, kiszonych i surówek. Zależy to od głównego dania, czy skromniejsze czy też jest bogatsze w składniki pokarmowe. Bardzo wskazane jest spożywanie na kolację zsiadłego mleka, które umiejętnie nastawione nawet i w zimie jest doskonałe.

Musimy pamiętać i o tem, że za obfite posiłki w porze wieczornej nie są wskazane. Również i pora spożywania kolacji nie jest rzeczą obojętną, gdyż najmniej na 2 godziny przed położeniem powinno się zjadać ostatni posiłek.

[1]) Gdy chodzi o zasady układania jadłospisów przypominamy Paniom artykuły z lat ubiegłych, zawierające wskazówki ogólne.
M. Morzkowska: Wytyczne przy układaniu jadłospisów, Nr. 4. 1930.
M. Morzkowska: O układaniu jadłospisów obiadu, Nr. 5, 1930.
M. Morzkowska: Najnowsze prądy w nauce o żywieniu, Nr. 9. 1932.
M. Morzkowska: Dieta w wieku starszym, Nr. 11, 1932.
J. Huberowa: Wytyczne przy zestawianiu jadłospisów, Nr. 6. 1932.
T. Skorzewska: Uwagi o naszych jadłopispach, Nr. 8. 1933.

PRĘDKIE I ŁATWE KOLACJE
(propor. na 4 osoby)

Kluski kładzione

30—40 dkg mąki
2 jaja
1 litr mleka
6—8 dkg masła
3 dkg bułki tartej
sól

Mąkę przesianą, żółtka, trochę wody i mleka rozmieszać i doskonale łyżką wybijać, aby ciasto było pulchne. Następnie włożyć pianę ubitą na sztywno, osolić, lekko wymieszać i łyżką maczaną w gorącej wodzie kłaść na gotujące mleko podłużne kluszeczki. Gotować pod przykryciem 6 minut. Podawać polane masłem zasmażanem z bułeczką tartą, z sosem pomidorowym lub grzybowym, albo z szwajcarskim tartym serem.

Uwaga. Dla wypróbowania czy ciasto jest dobre, ugotować najprzód jedną kluskę, o ile rozlatuje się, dodać trochę mąki; gdy ciasto za twarde — dodać trochę wody.

Leniwe pierogi

½ kg tłustego twarogu
3 jaja
sól
10 dkg mąki
6—8 dkg masła
3 dkg bułki tartej

Twarog uwiercić doskonale z 3-ma żółtkami, trochę osolić, wymieszać lekko z pianą ubitą na sztywno, przesypując przesianą pulchną mąką. Wyłożyć na deskę posypaną mąką. Wyrabiać dość grube wałeczki, które lekko spłaszczyć, pokarbować nożem w ładną kratkę i krajać ukośnie kwadraty. Gotować pod przykryciem około 5 minut. Podawać oblane masłem zasmażonem z tartą bułką.

Pierogi z gryczanej mąki z serem

40 dkg mąki gryczanej
25 dkg tłustego twarogu
10 dkg słoniny
1 jajo, sól

Gryczaną mąkę włożyć na patelnię lub blachę i mieszając, na ogniu wysuszyć. Następnie zalać w misce gorącą wodą, wymieszać doskonale, aż się utworzy jednolita gęsta masa. Formować małe placuszki (szybko — bo ciasto ostyga i twardnieje), nakładać twarogiem posolonym i utartym z jajkiem. Lepić jak pierogi, gotować na osolonej wodzie 3—5 minut. Podawać oblane suto topioną słoniną. Bardzo smaczne są ze śmietaną, którą podaje się osobno w sosjerce.

Knedle z ziemniaków z farszem mięsnym

30 dkg pieczonego mięsa
$^3/_4$—1 kg ziemniaków
cebula, sól, pieprz
15—20 dkg mąki
3 jaja
6—8 dkg masła

Ziemniaki obrać, ugotować lub ugotowane przy obiedzie zimne zemleć lub przetrzeć przez sito, włożyć kawałek masła (3 dkg), 2 żółtka, dobrze wszystko utrzeć. Następnie dodać pianę z 2 białek sztywno ubitą, soli i tyle mąki, aby ciasto w czasie gotowania nie rozlewało się (dlatego należy kawałek ciasta dla próby ugotować). Wyrabiać knedle, do środka dając farsz mięsny. Gotować pod przykryciem 4—5 minut.

Podawać polane masłem lub topioną słoniną. Jako dodatek do takich knedli doskonale nadaje się sałata z kwaszonej kapusty.

Farsz mięsny. Pozostałą z obiadu pieczeń obrać z kości, zemleć, dodać drobniutko pokrajaną i usmażoną cebulę, sól, pieprz, 2—3 łyżki śmietany, jaje, posiekanej zielonej pietruszki. Wszystko dobrze wymieszać i nakładać na ciasto.

Jarzyny zapiekane z makaronem

40 dkg różnych jarzyn
10 dkg pieczarek
5 dkg włoskiego makaronu
3 jaja, 4 dkg masła
$^1/_4$ litra sosu beszamelowego
3 dkg tartej bułki

Różne jarzyny, zależnie od sezonu, obrać, pokrajać w drobną kostkę i udusić na maśle. Osobno ugotować makaron włoski i też pokrajać w kostkę. Pieczarki oczyścić, opłókać, pokrajać w paski i udusić do miękkości. Wszystko razem wymieszać, dodać 2 jaja ugotowane na twardo i pokrajane w kostkę, osolić, opieprzyć. Włożyć do Prodige'u, polać zwierzchu beszamelem, zaciągniętym surowem żółtkiem posypać bułką i zapiekać przez ½ godziny. Podawać w naczyniu, w którem się zapiekało.

Uwaga: Do tej potrawy można użyć jarzyny z zupy, gotowanej na obiad.

Wątróbka gęsia duszona z jabłkami

4 szt. wątróbek gęsich
2 kwaskowe jabłka
6—8 dkg masła
sól

Wątróbkę opłókać, osączyć z wody i położyć na rozpalony tłuszcz. Zrumienić ze wszystkich stron, wlać 2—3 łyżki zimnej wody i dusić lekko pod przykryciem do miękkości około 10—15 minut. W połowie duszenia włożyć jabłka obrane i pokrajane na ćwiartki. Gdy wątróbka i jabłka są już miękkie, zaraz wydawać.

Kotlety z móżdżku

3 mózgi cielęce
5 dkg mąki
1—2 jaja
6 dkg bułki tartej
6—8 dkg masła
1 łyżka octu
korzenie (liść bobkowy, pieprz, angielskie ziele)
cytryna, sól

Opłókać mózgi, ostrożnie obrać z błony, aby nie rozleciały się, i wrzucić do osolonej wrzącej wody, zakwaszonej octem z dodatkiem korzeni. Gotować 5 minut. Odcedzić, gdy ostygną przekrajać wzdłuż na pół, obsypać mąką, maczać w jaju rozbitem i tartej bułce i smażyć na tłuszczu z dwóch stron. Wyjąć, obłożyć plasterkami cytryny. Podawać z purée z ziemniaków, z sosem pomidorowym, z groszkiem zielonym duszonym i t. p.

Risotto z cynaderek

40—50 dkg cynader cielęcych
15 dkg ryżu
3 dkg sera szwajc.
10 dkg pieczarek
1 cebula
$^1/_8$ litra śmietany
1 żółtko
6 dkg tłuszczu

Ryż uprużyć na sypko, dodając 2 dkg masła. Cynaderki opłókać, zagotować raz i odlać wodę. Rozciąć na pół wzdłuż, wyjąć ze środka kanaliki, pokrajać cynadry w plastry, zrumienić na maśle razem z cebulą i pokrajanemi pieczarkami. Dodać trochę wody i dusić około 30 minut. Następnie wymieszać ryż z cynaderkami, osolić, opieprzyć i włożyć do specjalnego garnka do zapiekania lub do Prodige'a, zalać śmietaną, rozbitą z żółtkiem surowem, zwierzchu posypać tartym serem i zapiekać około ½ godziny.

Uwaga. Zamiast cynader cielęcych można wziąć nerki wieprzowe, a zamiast pieczarek — gotowanych grzybów suszonych. Smaczne jest risotto z pieczonego drobiu. Cynaderki i ryż można ugotować przy obiedzie, a wieczorem tylko zapiec.

Jajecznica w bułeczkach zapiekana

4 małe okrągłe bułki
6 jaj
15 dkg szynki
3 dkg sera szwajc.
5 dkg masła
2 pomidory

Z okrągłych bułeczek ściąć wierzchy, wyjąć miąż i do każdej włożyć rzadką jajecznicę, wymieszaną z drobną pokrajaną szynką i pomidorami. Posypać tartym serem i wstawić na 5 minut do piecyka lub zapiec w Prodige'u.

Racuszki ziemniaczane z jabłkami

1 kg ziemniaków
2 jabłka
$^1/_8$ litra oliwy
2 jaja
5 dkg mąki
5 dkg masła

Ziemniaki surowe obrać, utrzeć na tarce, dodać obrane utarte jabłka, osolić, wymieszać z jajami i mąką, której dać tyle, aby ciasto było odpowiednio gęste do smażenia. Smażyć cienkie placki na maśle z dodatkiem oliwy lub na szmalcu, z dwóch stron. Zaraz po usmażeniu wydawać, gdyż jeżeli dłużej stoją robią się niesmaczne i łykowate.

Podawać ze śmietaną, z sosem grzybowym lub sałatką jarzynową.

Sałatka na prędce

30 dkg gotowanych ziemniaków
1 ogórek kwaszony
2 jaja na twardo
1 jajo surowe
cytryna
Jarzyny pozostałe z gotowania zupy
$^1/_4$ litra śmietany
sól, cukier, pieprz
10 dkg marynowanych grzybków

Wszystkie jarzyny, ziemniaki, ogórek, jaja i grzybki pokrajać w drobną kostkę, wymieszać dokładnie, osolić popieprzyć, wcisnąć trochę soku cytr., zalać śmietaną, rozbitą z żółtkiem surowem, zaprawioną do smaku solą, cukrem i cytryną.

Helena Kulzowa.





Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania Nsru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cala strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.— 1/16 str. zł 30.—
W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5721. *DRUKARNIA GOSPODARCZA, WARSZAWA, WSPÓLNA 54. TEL. 8.84.12, 8.28.02.*


naturalny i niedrogi
KONIAK
ARVINE
WSZĘDZIE DO NABYCIA


ZAPRAWA DO PODŁÓG
ZNAK ZATWIERDZ. PRZEZ U.P.R.P. ZA No 17074.
„JAŚNIEJ SŁOŃCA"
FABRYKA PRZETW. TECHNO-CHEM. „MARY" WARSZAWA.